

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДПО
«Центр подготовки специалистов
«Аутлог»



/ Яньков В.В./

« 29 » августа 2025 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации**

«ЛФК. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»



Москва

УДК 796.015

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата»: методическое пособие [Электронный ресурс]. – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. Акт. 2025.

Программа обсуждена и одобрена Педагогическим советом АНО ДПО «Аутлог».

Протокол № 6 от «01» декабря 2023 г.

Законодательная база создания программы актуализирована, одобрена Педагогическим советом. Протокол № 22 от «27» августа 2025 г.

Содержание

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	6
4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН, ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ.....	6
4.1 Учебный план.....	6
4.2 Календарный учебный график	7
5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
6 ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11
6.1 Формы аттестации	12
6.2 Примеры контрольно-измерительных материалов	13
7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
7.1 Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда.....	15
7.2 Кадровое обеспечение образовательного процесса	17
7.3 Учебно-методическое обеспечение программы	18

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Образовательная программа дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Содержание программы разработано на основании квалификационных требований, установленных профессиональными стандартами «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере» (утв. Приказом Минтруда России от 18.11.2013 № 681н), «Специалист по медицинской реабилитации» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 3 сентября 2018 года № 572н), «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 353н), «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 года N 950н), с учетом потребностей современного рынка труда.

Программа является методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Трудоемкость курса составляет 40 ак.ч.

Основная цель программы повышения квалификации. Программа повышения квалификации предназначена для качественного повышения у слушателей уровня сформированности компетенций, необходимых для предоставления комплексной реабилитационной помощи людям, имеющим нарушения функций и структур организма и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, возникшие вследствие травм опорно-двигательного аппарата.

Категория слушателей программы. Курс «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» предназначен для повышения квалификации специалистов по фитнесу (фитнес-тренеров), специалистов по продвижению фитнес-услуг.

Лица, желающие освоить программу повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата», должны иметь образование, не ниже среднего профессионального, или получать таковое образование на момент поступления на обучение.

Для прохождения обучения по данному курсу требования к стажу работы не предъявляются.

Технология обучения. Обучение проводится в заочной форме, исключительно с применением электронного обучения, реализованного посредством системы дистанционного обучения (СДО).

Образовательная программа состоит из 11 тем и рассматривает теоретические и практические вопросы проведения лечебной гимнастики и лечебной физической культуры в процессе реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата.

Обучение реализуется одним модулем.

Общее количество часов 40, из них;

- 18 ак. ч штудирования лекций;
- 6 ак.ч. занятий по электронному тестированию;
- 14 ак. ч самостоятельной работы;
- 2 ак. ч итоговая аттестация.

При обучении слушателей обеспечивается соблюдение принципов стандартизации как в освоении умений и навыков, так и в оценке знаний, создание модели обучения на основе научной организации учебного процесса.

Освоение программы повышения квалификации проводится с применением электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

Важным пунктом в системе повышения квалификации является организация и проведение контроля знаний слушателей. Контроль усвоения содержания ДПП проводится в процессе итоговой аттестации.

По окончании программы повышения квалификации слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении (об освоении объема образовательной программы).

Слушателям, освоившим образовательную программу и на момент окончания обучения, получающим параллельно профессиональное образование и (или) проходящим итоговую аттестацию в учреждении профессионального образования, выдается справка об обучении (об освоении объема образовательной программы) с последующей заменой справки на итоговый документ.

2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» – качественное повышение у слушателей уровня сформированности компетенций, необходимых для предоставления комплексной реабилитационной помощи людям, имеющим нарушения функций и структур организма и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, возникшие вследствие травм опорно-двигательного аппарата.

Поставленная цель обуславливает решение следующих **задач**:

- актуализировать у слушателей имеющиеся практические представления о процессах физической реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата;
- сформировать или усовершенствовать у слушателей компетенции, требующие знаний о механизмах лечебного действия физических упражнений, средствах лечебной физической культуры, классификации и характеристиках физических упражнений;
- довести до слушателей информацию об особенностях реабилитации спортсменов после травм ОДА;
- предоставить слушателям возможность совершенствования компетенций, подразумевающих практическое применение комплексов лечебной физической культуры.

Взаимосвязь с другими программами. Для освоения программы слушатели используют знания, умения и навыки, сформированные в результате получения основного профессионального образования.

Знания, полученные после изучения программы, лежат в основе компетенций, совершенствуемых в процессе прохождения курсов повышения квалификации по специальностям «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», «Лечебная физкультура и спортивная медицина».

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по курсу повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» у слушателей происходит формирование или качественное изменение следующих компетенций, существующих в рамках имеющейся у них квалификации:

- быть способным к определению двигательного режима, индивидуальных границ интенсивности применяемых воздействий на человека, имеющего нарушения функций и структур организма человека и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности;
- быть способным к оценке эффективности и безопасности применения лечебной физкультуры у людей, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности;
- быть способным к проведению мероприятий по медицинской реабилитации людей, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, в том числе инвалидов;
- быть способным готовить планы проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья;
- быть способным разъяснять направленность и виды воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения;
- быть способным осуществлять выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации специалист должен:

знать:

- общие основы медицинской реабилитации, цели и задачи проведения реабилитационных мероприятий на различных этапах медицинской реабилитации;
- двигательные режимы, индивидуальные границы интенсивности применяемых воздействий в процессе медицинской реабилитации;
- современные формы и методы лечебной физкультуры;
- основы лечебной физкультуры, механотерапии, тренировки с использованием биологической обратной связи;
- показания и противопоказания к методам лечебной физкультуры для людей с заболеваниями и состояниями;
- механизм воздействия реабилитационных мероприятий на организм людей, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности;

уметь:

- осуществлять мероприятия, соответствующие потребностям здоровья реабилитанта, с соблюдением мер физической, психологической, социальной безопасности, обеспечивать профилактику инфицирования, психических травм и других травмирующих обстоятельств.

4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН, ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ

4.1 Учебный план

ДПП «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» реализуется одним модулем.

№	Наименование разделов	Всего учебных часов	В том числе:			Форма контроля
			Штудирование	Эл. тест.	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
1	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений	2	2	-	-	Текущая аттестация
2	Средства лечебной физической культуры	2	1	-	1	
3	Классификация и характеристика физических упражнений	6	1	-	5	
4	Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка	4	1	3	-	
5	Понятие о периодах реабилитации после травм	2	1	-	1	Текущая аттестация
6	Общие принципы лечебной физкультуры при переломах костей	2	2	-	-	
7	Физическая реабилитация при травмах позвоночника	10	6	-	4	
8	Физическая реабилитация при переломах трубчатых костей	2	1	-	1	
9	Физическая реабилитация при переломах костей таза	2	1	-	1	
10	Физическая реабилитация при повреждении менисков	2	1	-	1	
11	Особенности реабилитации спортсменов при травмах опорно-двигательного аппарата	4	1	3	-	
	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет
	ВСЕГО	40	18	8	14	-

4.2 Календарный учебный график

Режим обучения при графике обучения при режиме 40 часов в неделю – 5 дней;

Тема	Дни изучения				
	1	2	3	4	5
1	2				
2		2			
3		4	2		
4			4		
5			2		

6			2			
7				6	4	
8					2	
9					2	
10						2
11						4
ИА						2

☐ – Обучение

☒ – Итоговая аттестация

Возможна организация обучения по индивидуальному учебному плану, индивидуальному календарному учебному плану-графику.

5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДПП «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» реализуется одним модулем.

Цель и задачи изучения модуля совпадают с целью и задачами изучения ДПП и представлены в п. 2 Образовательной программы.

Планируемые результаты изучения модуля совпадают с планируемыми результатами изучения ДПП и представлены в п.4 Образовательной программы.

Содержание программы

Тема 1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений (2 ак. ч).

Штудирование лекций (2 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Лечебное действие физических упражнений.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Механизм тонизирующего влияния. Механизм трофического действия. Механизм формирования компенсаций. Механизм нормализации функций.
3. Реабилитация. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.

Тема 2. Средства лечебной физической культуры (2 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Средства лечебной физической культуры

Самостоятельная работа (1 ак. ч).

1. Установление соответствий между понятиями и определениями. Глоссарный тренинг.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Игровое практическое задание «Кроссворд. Термины при травмах ОДА»
<https://learningapps.org/watch?v=p7c6h9hvj23>

Тема 3. Классификация и характеристика физических упражнений (6 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Классификация и характеристика физических упражнений

Самостоятельная работа (5 ак. ч).

1. Изучение видеоматериалов по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

"Идеомоторная тренировка" // "Академия Личной Безопасности".
<https://youtu.be/7iPVkbGPi9g>

2. Установление соответствий между понятиями и определениями. Глоссарный тренинг.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Комплекс игровых практических заданий «ЛФК при травмах ОДА. Классификация упражнений». <https://learningapps.org/watch?v=pp1r2tack23>

Тема 4. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка (4 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка

Занятия по электронному тестированию (1 ак.ч)

Цель занятия – выявить пробелы в знаниях и конкретизировать их, на основе информации об освоенных и неосвоенных вопросах раздела.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП, репродуктивные тесты на платформе СДО.

Промежуточная аттестация по разделу (2 ак.ч.)

Форма контроля: тестирование

Оценивание: зачет/незачет

Учебное-методическое обеспечение: тесты промежуточной аттестации на платформе СДО

Тема 5. Понятие о периодах реабилитации после травм (2 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Понятие о периодах реабилитации после травм. Период вынужденной неподвижности (иммобилизации). Период почти полного восстановления анатомической целостности травмированного органа, снятие гипса. Тренировочный период

Самостоятельная работа (1 ак. ч).

1. Изучение видеоматериалов по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

"Врач ортопед-травматолог об уровне нагрузки на нижние конечности во время реабилитации" // ComeBack Mobility. <https://youtu.be/OtY-7lFuBEc>

Тема 6. Общие принципы лечебной физкультуры при переломах костей (2 ак. ч).

Штудирование лекций (10 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Общие принципы лечебной физкультуры при переломах костей

Тема 7. Физическая реабилитация при травмах позвоночника (10 ак. ч).

Лекции (4 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Переломы позвоночника
2. Переломы поясничного отдела позвоночника
3. Лечебная гимнастика в разделе реабилитации при повреждении тел грудных и поясничных позвонков
4. Физическая реабилитация при различных повреждениях поясничного отдела позвоночника
5. Реабилитационные мероприятия после прекращения иммобилизации

Самостоятельная работа (6 ак. ч).

1. Изучение видеоматериалов по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

"Коротко о переломе" // Анастасия Ситникова. https://youtu.be/B4ou_K_iM90

"ЛФК при компрессионном переломе позвоночника, 1 период" // Анастасия Ситникова. <https://youtu.be/DKfk4Hx3M7s>

"ЛФК при компрессионном переломе позвоночника, 2 период" // Анастасия Ситникова. <https://youtu.be/Wg0Ct5Ixu8k>

"Как правильно вставить после перелома позвоночника" // Анастасия Ситникова. <https://youtu.be/YqZtyTXFZec>

Тема 8. Физическая реабилитация при переломах трубчатых костей (2 ак. ч).

Штудирование лекций (2 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Физическая реабилитация при переломах трубчатых костей. Перелом диафиза плечевой кости. Эпифизарные переломы лучевой кости в типичном месте. Переломы ключицы.

Самостоятельная работа (1 ак. ч).

1. Изучение видеоматериалов по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

"ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхней конечности" // Nadezhda Bekmansurova. https://youtu.be/BK1_LpwgU7I

Тема 9. Физическая реабилитация при переломах костей таза (2 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Физическая реабилитация при переломах костей таза. Три периода реабилитации.

Самостоятельная работа (1 ак. ч).

1. Изучение видеоматериалов по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

"Комплекс упражнений ЛФК - Таз и бедро" // Центр доктора Циванюка.

<https://youtu.be/cdaE-MfQcN8>

Тема 10. Физическая реабилитация при повреждении менисков (2 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Физическая реабилитация при повреждении менисков. Три периода реабилитации.

Самостоятельная работа (1 ак. ч).

1. Изучение видеоматериалов по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

"ЛФК при повреждении коленного сустава. Повреждение менисков, крестообразных связок. 3-5 недель." // Свободные движения. https://youtu.be/_qjZZpJkwCY

Тема 11. Особенности реабилитации спортсменов при травмах опорно-двигательного аппарата (4 ак. ч).

Штудирование лекций (1 ак. ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

1. Особенности реабилитации спортсменов при травмах опорно-двигательного аппарата. Задачи реабилитации при травмах ОДА. Этап медицинской реабилитации. Этап спортивной реабилитации. Этап спортивной тренировки.

Занятия по электронному тестированию (1 ак.ч)

Цель занятия – выявить пробелы в знаниях и конкретизировать их, на основе информации об освоенных и неосвоенных вопросах раздела.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП, репродуктивные тесты на платформе СДО.

Промежуточная аттестация по разделу (2 ак.ч.)

Форма контроля: тестирование

Оценивание: зачет/незачет

Учебное-методическое обеспечение: тесты промежуточной аттестации на платформе СДО

Итоговая аттестация по программе (2 ак.ч)

6 ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Формы аттестации

Формы контроля знаний:

- промежуточная аттестация;
- квалификационный экзамен.

Целью промежуточной аттестации является оценка полученных теоретических знаний, умения синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация организована в форме зачета, в письменной форме в виде занятия по электронному тестированию, и проводится с использованием ДОТ на платформе СДО АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог», расположенной по адресу <https://sdo.anodpo-outlog.ru/>.

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальным нормативным актом «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Центр подготовки специалистов «Аутлог (Альтернативное Управление технологиями, Логистикой, Образованием Групп)».

Правильность решения тестов проверяется автоматически средствами СДО АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» и фиксируется по бинарной системе («Успешно» / «Неуспешно»), при этом:

- оценка «Хорошо» за решение тестов промежуточной аттестации выставляется обучающемуся, ответившему верно не менее, чем на 70% предложенных вопросов, и получившему за прохождение промежуточной аттестации знаний статус «Успешно» в СДО;
- оценка «Плохо» за решение тестов промежуточной аттестации выставляется обучающемуся, ответившему верно на менее, чем 70% предложенных вопросов, и получившему за прохождение текущего контроля знаний статус «Неуспешно» в СДО.

Задания для промежуточной аттестации с ответами приведены в методическом пособии «Программа аттестации по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата», являющемся частью УМК по программе.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения всех тем в объеме, предусмотренном учебным планом.

Порядок проведения итоговой аттестации регламентируется локальным нормативным актом «Положение об итоговой аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Центр подготовки специалистов «Аутлог (Альтернативное Управление технологиями, Логистикой, Образованием Групп)».

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, который проводится в письменной форме в виде занятия по итоговому электронному тестированию и должно выявлять теоретическую и практическую подготовку слушателя в соответствии с планируемыми результатам обучения, указанными в разделе 4.

Правильность решения тестов проверяется автоматически средствами СДО АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» и фиксируется по бинарной системе («Успешно» / «Неуспешно»), при этом:

- оценка «Хорошо» за решение итоговых тестовых вопросов выставляется обучающемуся, ответившему верно не менее, чем на 70% предложенных вопросов, и получившему статус «Успешно» в СДО;

- оценка «Плохо» за решение итоговых тестовых вопросов выставляется обучающемуся, ответившему верно на менее, чем 70% предложенных вопросов, и получившему статус «Неуспешно» в СДО.

Тесты для итоговой аттестации с ответами приведены в методическом пособии «Программа аттестации по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата», являющемся частью УМК по программе.

6.2 Примеры контрольно-измерительных материалов

1

Верны ли утверждения:

А) Общее воздействие физических упражнений ЛФК проявляется в активизации всех функций организма.

В) Специальные физические упражнения могут оказывать специфическое действие на патологический процесс.

- **А - да, В - да**
- А - да, В – нет
- А - нет, В - да
- А - нет, В – нет

2

Специальное воздействие физических упражнений ЛФК проявляется:

- в активизации всех функций организма
- **в направленном улучшении нарушенной болезнью функции определенного органа**
- в формировании двигательных навыков
- **в развитии компенсаций**

3

Травматические повреждения, требующие соблюдения постельного режима, иммобилизации (неподвижности), вызывают следующие функциональные изменения в организме:

- ухудшается работа сердечно-сосудистой системы
- ухудшается работа дыхательной системы
- возникают запоры
- ухудшается обмен веществ
- бессонница
- повышенная раздражительность
- потеря аппетита
- плохое настроение
- **возможно все перечисленное**

4

При длительной неподвижности:

- наступает мышечная атрофия
- нарушаются функции суставов
- уменьшается количество кальция в костях
- уменьшается количество синовиальной жидкости в суставах
- **возможно все перечисленное**

5

При травматических повреждениях наиболее частыми осложнениями являются:

- **контрактура**
- **тугоподвижность в суставе**
- **анкилоз**

- **псевдоартроз**
- **тромбоэмболия**

6

Тип физических упражнений комплекса ЛФК, которые способствуют восстановлению захватывания и удержания предметов, подвижности суставов и силы мышц конечностей и туловища, координированности движений, скорости двигательных реакций, адаптации организма к нагрузкам различной интенсивности, и назначаются для восстановления координации движений, тренировки мышц верхних конечностей, грудной клетки, для растяжения плевральных спаек

- Прыжки, подскоки
- **Метания**
- Плавание
- Дозированная гребля

7

Упражнение комплекса ЛФК, которое укрепляет мышцы нижних конечностей и всего организма, улучшает крово- и лимфообращение, дыхание, обмен веществ и назначается больным на этапе реабилитации в целях оздоровления и повышения функциональных возможностей организма, развития приспособительных механизмов сердечно-сосудистой системы.

- Прыжки, подскоки
- Метание
- **Ходьба**
- Упражнения в поднимании и переноске тяжестей

8

Верны ли утверждения:

А) Ритмичность движений способствует уменьшению нагрузки на нервную систему за счет выработки автоматизма.

В) Чрезмерно малая или большая физическая нагрузка не окажет достаточного лечебного действия.

- **А - да, В - да**
- А - да, В – нет
- А - нет, В - да
- А - нет, В – нет

9

Верны ли утверждения:

А) Повышать или снижать физическую нагрузку можно, увеличивая или уменьшая число повторений каждого упражнения и изменяя характер их выполнения.

В) В условиях стационара упражнения выполняют обычно в медленном и среднем темпе.

- **А - да, В - да**
- А - да, В – нет
- А - нет, В - да
- А - нет, В – нет

10

ЛФК использует следующие принципы применения физических упражнений:

- **всестороннего воздействия**
- экономической эффективности
- **прикладности**
- **оздоровительной направленности**

7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1 Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда

Освоение курсовой программы проводится с применением электронного обучения посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

ЭИОС по курсу «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» включает в себя:

1. Официальный сайт АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог». URL: <https://anodpo-outlog.ru/>

2. Комплект учебно-методической документации по ДПП:

– ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата»: методическое пособие [Электронный ресурс] – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023.

– УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата»: для обучающихся по ДПП повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата» [Электронный ресурс] / Сост. Ю. В. Чижова. – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. – 43 с.

– ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «ЛФК. Реабилитационный процесс при травмах опорно-двигательного аппарата»: методическое пособие [Электронный ресурс]– М., АНО ДПО «Аутлог», 2023.

3. Прочие информационные ресурсы, доступные в сети Интернет¹:

– Министерство науки и высшего образования Российской Федерации URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

– Федеральный портал «Российское образование» URL: <http://www.edu.ru/>

– Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» URL: <http://window.edu.ru/>

– Научная электронная библиотека «Киберленинка» URL: <https://cyberleninka.ru/>

– Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ. URL: <https://www.garant.ru/>

– Электронная правовая база КонсультантПлюс. URL: www.consultant.ru

– Электронный фонд правовой и нормативно-технической информации. Консорциум КОДЕКС. URL: <http://docs.cntd.ru/document/>

4. Информационные технологии:

– СДО АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог». URL: <https://sdo.anodpo-outlog.ru;>

– каналы связи – электронная почта, электронные мессенджеры, разрешенные для использования на территории РФ.

5. Технические средства:

– сервер(а) АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог»;

– принтеры, сканеры, проекторы, специализированное оборудование для организации локальной и глобальной сети;

¹ Образовательная организация не несет ответственности за прекращение или затруднение доступа к информационным ресурсам, указанным в Программе, если доступ к ним ограничивается нормативно-правовыми актами или распоряжениями Президента РФ, Правительства РФ, Министерств и ведомств РФ.

– АРМ работников администрации и преподавателей АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог», в т.ч. персональные компьютеры с установленным программным обеспечением, входящим в Реестр российского программного обеспечения.

6. Техническая поддержка:

– служба технической поддержки АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

Организационные условия реализации ДПП

Образовательная программа (далее – Программа) самостоятельно разработана АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» и размещена на официальном сайте АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» по адресу <https://anodpo-outlog.ru/> в свободном доступе.

Организационные условия реализации Программы основываются на положениях нормативных правовых актов (федеральных законах и подзаконных актах) Российской Федерации, Устава и локальных нормативных актов (далее – ЛНА) АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог». Устав и ЛНА размещены на официальном сайте АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» по адресу <https://anodpo-outlog.ru/> в свободном доступе.

Обучение по Программе проводится в заочной форме, исключительно с использованием электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося. Местом осуществления образовательной деятельности является г. Москва.

Программа может реализовываться как одновременно и непрерывно, так и поэтапно (дискретно), посредством освоения отдельных модулей, в порядке, установленном расписанием занятий для группы обучающихся и (или) договором об образовании.

Прием обучающихся на обучение производится в течение календарного года, и регламентируется соответствующим ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог». Конкретные сроки обучения по Программе фиксируются в договоре об образовании (договоре об оказании платных образовательных услуг).

Обучающиеся, зачисленные АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» для обучения по Программе, с момента издания приказа о зачислении приобретают все академические права, предусмотренные ст. 34 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон №273-ФЗ) и обязанности с определенными мерами ответственности, предусмотренные ст. 43 Закона №273-ФЗ. Порядок реализации прав, обязанностей и применения мер ответственности для обучающихся конкретизируется в соответствующих ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

Программа реализуется посредством системы дистанционного обучения (СДО), обеспечивающей освоение теоретической части программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. СДО включает в себя модульную объектно-ориентированную динамическую учебную среду с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды: система дистанционного обучения, моноблоки, высокоскоростная вычислительная сеть Интернет.

Доступ обучающихся к СДО осуществляется средствами всемирной компьютерной сети Интернет. Производится авторизация слушателей. Доступ к личному кабинету

слушателя – индивидуальное приглашение с ссылкой для входа в СДО отправляется сотрудником образовательной организации. Формой электронной идентификации является индивидуальное письмо-приглашение в СДО, отправленное на электронную почту обучающегося. Обучающийся переходит по ссылке из письма в СДО, вводит персональный логин (электронную почту) и пароль. Доступ обучающихся к СДО обеспечивается в круглосуточном режиме без выходных дней.

Обучение по Программе включает работу с ЭИОС и использование ЭО в асинхронном режиме. Порядок применения ЭО и ДОТ регламентируется соответствующим ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

Обучающиеся по Программе обеспечиваются необходимыми учебными материалами в электронном формате, входящими в ЭИОС.

Специалисты АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» осуществляют методическую и консультационную поддержку по вопросам, связанным с подготовкой и проведением образовательного процесса.

Педагогические работники, авторы (разработчики) Программы и иные специалисты, привлеченные АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» к образовательной деятельности по реализации Программы, оказывают методическую и консультационную поддержку по вопросам, связанным с образовательным контентом Программы.

Взаимодействие между обучающимися и педагогическими работниками или иными специалистами АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог», участвующими в образовательном процессе, осуществляется в асинхронном режиме на базе СДО или с применением электронной почты, электронных мессенджеров, разрешенных для использования на территории РФ. Порядок взаимодействия обучающихся с преподавателями и специалистами АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» регламентируется соответствующим ЛНА.

Проведение контрольных мероприятий (аттестации) по Программе является обязательным. Общий порядок проведения контрольных мероприятий регламентирован соответствующими ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

В процессе обучения по Программе образовательная организация осуществляет фиксацию результатов образовательного процесса в порядке, определенном соответствующими ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог». Обязательными документами является протокол (ведомость) итоговой аттестации.

На основании протокола (ведомости) итоговой аттестации выпускнику Программы производится оформление итогового документа, в порядке, предусмотренном соответствующим ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» обеспечивает доступность обучения по Программе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Порядок организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ определен соответствующим ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

В АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог» действует внутренняя система оценки качества образования (ВСОКО). Реализация ВСОКО осуществляется посредством следующих процедур оценки качества образования по Программе:

- внутренний мониторинг качества реализации Программы;
- внутренний мониторинг качества содержания Программы и учебно-методических материалов.

Проведение оценочных процедур регламентируется соответствующим ЛНА АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

7.2 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподаватели – специалисты, имеющие высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки

высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», или имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

К образовательному процессу могут быть привлечены руководители и работники профильных организаций и (или) эксперты, имеющие опыт работы проведения ЛФК при травмах ОДА.

7.3 Учебно-методическое обеспечение программы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07. 2013 г. № 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»

Учебники, учебные пособия

3. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / сост.: Г.М. Саралинова, Б.Дж. Хамзаев, М.Ш. Карагулова, А.А. Чонкоева. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2016. 100 с. URL: <http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/7835.pdf>
4. Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорнодвигательного аппарата средствами физической культуры : учебное пособие / сост. : Л. В. Чекулаева, И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова, Е. Н. Кодрашкин. – Ульяновск : УлГТУ, 2020. – 218 с. URL: <http://lib.ulstu.ru/venec/disk/2020/109.pdf>

Игровые практико-ориентированные задания

5. «Кроссворд. Термины при травмах ОДА»
<https://learningapps.org/watch?v=p7c6h9hvj23>
6. Комплекс игровых практических заданий «ЛФК при травмах ОДА. Классификация упражнений». <https://learningapps.org/watch?v=pp1r2tack23>

Видеоматериалы

7. "Врач ортопед-травматолог об уровне нагрузки на нижние конечности во время реабилитации" // ComeBack Mobility. <https://youtu.be/OtY-7lFuBEc>
8. "Как правильно вставить после перелома позвоночника"// Анастасия Ситникова. <https://youtu.be/YqZtyTXFZec>
9. "Комплекс упражнений ЛФК - Таз и бедро" // Центр доктора Циванюка. <https://youtu.be/cdaE-MfQcN8>
10. "Коротко о переломе" // Анастасия Ситникова. https://youtu.be/B4ou_K_iM90
11. "ЛФК при компрессионном переломе позвоночника, 1 период" // Анастасия Ситникова. <https://youtu.be/DKfK4Hx3M7s>

12. "ЛФК при компрессионном переломе позвоночника, 2 период"// Анастасия Ситникова. <https://youtu.be/Wg0Ct5Ihu8k>
13. "ЛФК при повреждении коленного сустава. Повреждение менисков, крестообразных связок. 3-5 недель." // Свободные движения. https://youtu.be/_qjZZpJkwCY
14. "ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхней конечности" // Nadezhda Bekmansurova. https://youtu.be/BK1_LpwgU7I